Das kleine Buch vom achtsamen Leben

10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit

Von Patrizia Collard



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Das Leben bewusst, gelassen und zufrieden mit allen Sinnen leben: Das ist Achtsamkeit. Das kleine Buch vom achtsamen Leben (2016) erklärt, wie auch du mithilfe einfacher und konkreter Übungen entspannter und aufmerksamer durch deinen Alltag gehst.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sich oft gehetzt, gestresst und gedrängt fühlen
Jeder, der das Gefühl hat, das Leben rausche nur so an ihm vorbei
Ängstliche Menschen

Wer das Buch geschrieben hat

Dr. Patrizia Collard ist Psychologin, Psychotherapeutin und Lehrbeauftragte an der University of East London. Seit ihrer Weiterbildung zur Stressmanagerin und Achtsamkeitstrainerin hält sie regelmäßig Seminare und Workshops. Ihre Erfahrungen rund um das Thema Bewusstsein und Achtsamkeit hat sie bereits zu mehreren erfolgreichen Büchern wie The Mindfulness Diet und Mindfulness for Compassionate Living verarbeitet.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Was drin ist für dich: Mit Achtsamkeit bewusst und gelassen durch den Alltag gehen.

Kleinste Veränderungen unserer täglichen Routine haben auf lange Sicht eine große Wirkung auf das Ergebnis. Ein zunächst banales Beispiel dafür, dass wir uns in der Hektik des Alltags manchmal nicht genug Zeit für das Wesentliche nehmen, ist das Zähneputzen. Wer ständig flott und flapsig zwischen Tür und Angel über die Beißer fliegt, sitzt eher früher als später mit Karies beim Zahnarzt. Wer sich hingegen die Zeit nimmt, seine Zähne regelmäßig langsam und gründlich zu pflegen, tut sich und seinen Zähnen einen nachhaltigen Gefallen.

Diese Blinks zeigen, dass sich dieser Ansatz auf alles im Leben übertragen lässt. Wer bewusst und achtsam durch den Tag geht, lebt gesünder, glücklicher und im Einklang mit seinen Mitmenschen. Erfahre, was sich hinter dem Achtsamkeits-Hype verbirgt und wie du das bewusste Leben wieder erlernst.

Du findest außerdem heraus,

wie bereits ein paar Minuten Achtsamkeitstraining pro Tag dein Leben verändern,
warum du manchmal gar nichts tun musst, um glücklich zu sein, und
warum du beim vermeintlich effizienten Multitasking am Ende weniger hast als vorher.

Achtsamkeit macht dich gesünder, gelassener und glücklicher.

Wir kennen ihn nur zu gut und versuchen meist verzweifelt, ihn loszuwerden: den Stress. Was einst sinnvolle biochemische Erfindung unseres Organismus war, ist heute Volkskrankheit Nummer eins und führt langfristig zu ernsthaften physischen und psychischen Leiden. Achtsamkeit hilft dir, entschleunigter und entspannter zu leben.

Immer häufiger werden chronisch gestressten Großstädtern Achtsamkeitstrainings verschrieben, um den selbstzerstörerischen Stress in ihrem Leben zu bändigen. Die Philosophie hinter der Lehre ist schon mehrere Tausend Jahre alt und stammt ursprünglich aus den Lehren von Hinduismus und Buddhismus. Erst seit den 1980er-Jahren wird die wohltuende Wirkung der Achtsamkeit auch in westlichen Kulturen erforscht und deren Wirkung, z.B. auf das Gehirn, genauer untersucht. Die verschiedenen Therapieformen zur Achtsamkeit werden erfolgreich gegen Burn-out und chronische Erschöpfung, psychische Krankheiten wie Depressionen und körperliche Gebrechen wie Immunschwäche eingesetzt.

Besonders bei psychosomatischen Beschwerden hilft Achtsamkeit, die psychischen Ursachen körperlicher Leiden zu bekämpfen. Wichtig ist v.a. die Konsequenz: Regelmäßige Achtsamkeitsübungen wie z.B. Meditationseinheiten verändern bereits mittelfristig deine Hirnstruktur und wichtige biochemische Abläufe deines Körpers zum Positiven. Als einer der glücklichsten Menschen der Welt gilt z.B. der Biologe Matthieu Ricard, der als buddhistischer Mönch sein Leben auf die Meditation ausgerichtet hat. Seine Hirnstruktur der Amygdala, die für die Furchtkonditionierung und das Entstehen von Ängsten verantwortlich ist, ist deutlich kleiner als bei den meisten anderen Menschen.

Achtsamkeit wird auch dir helfen, zufriedener mit dir und deinem Leben zu sein. Das bedeutet auch, weniger streng mit dir selbst ins Gericht zu gehen und dich stattdessen so zu akzeptieren und zu lieben, wie du bist. Jeder Einzelne von uns ist von Natur aus unterschiedlich – wir müssen nicht verzweifelt an uns herumdoktern, um besonders und einzigartig zu sein. Schreib dir doch einfach mal auf, was du alles an dir magst. Du wirst sehen, dass du schon ziemlich in Ordnung bist, so wie du bist.

Bereits zehn Minuten Meditation am Tag machen einen Unterschied! Egal ob nach dem Aufstehen, in der Mittagspause oder vorm Schlafengehen – such dir einfach eine ganz bestimmte Zeit aus und reserviere sie fürs Meditieren.

Achtsamkeit ist das Gegenteil von Multitasking und lehrt dich, das Leben bewusst zu erfahren.

Fragst du dich auch allabendlich, warum 24 Stunden einfach nicht reichen, um wenigstens ab und an mal mit der Zeit mitzuhalten? Beginne, achtsam zu leben und jede genutzte Minute bewusst wahrzunehmen.

Achtsamkeit ist das Gegenteil von Multitasking. Wer viele Dinge gleichzeitig tut, tanzt gedanklich auf mehreren Hochzeiten, teilt seine Aufmerksamkeit und weiß später nicht mehr genau, was und wie Aufgaben erledigt wurden. Achtsamkeit führt dich zurück zum Singletasking. Wer sich in Achtsamkeit übt, konzentriert sich voll und ganz auf eine Sache. Beginne z.B. damit, bei kognitiv anspruchsvollen Aufgaben alle Ablenkung auszuschalten. Stell dein Handy auf stumm, schließe alle Nachrichtenprogramme im Hintergrund und konzentriere dich zu 100% auf das, was du tust. Oder übe dich in Sachen „Essmeditation“: Achte beim Essen auf alle Nuancen und Facetten. Kaue jeden Bissen so lange wie möglich. Spüre, wie der Appetit deinen Mundraum bewässert und achte genau darauf, wie sich Geschmack und Konsistenz verändern. Dein Kopf und dein Magen werden es dir danken.

Stress entsteht nämlich vor allem dann, wenn wir mit den Gedanken nicht im Hier und Jetzt sind, sondern ständig schon beim nächsten Punkt auf der Tagesordnung. Versuche zur Abwechslung mal, selbst rudimentäre Routineabläufe so zu verrichten, als wäre es das erste Mal. Egal ob Zähneputzen, Essen oder Einkaufen: Ein frischer, unverbrauchter Blick öffnet die Sinne für Neues und Schönes und macht lästige Pflichten zum meditativen Erlebnis.

Buddha sagte einst: „Hast du ein Problem, löse es. Kannst du es nicht lösen, ist es kein Problem.“ Damit ist gemeint, dass die meisten Probleme erst in unserem Kopf entstehen. Ein achtsamer, besonnener Blick offenbart meist, dass die Situation bei Weitem nicht so verfahren ist, wie wir in der ersten Panik denken. Dieses besonnene, bewusste Denken kannst du mithilfe von Achtsamkeitsübungen trainieren. Fange z.B. an, dich aufmerksam auf deine Atmung zu konzentrieren. Stelle dich aufrecht und hüftbreit hin und hebe bei jedem Einatmen die Arme. Lass die Arme dann beim Ausatmen wieder langsam nach unten sinken und versuche, jeden Atemzug so langsam und bewusst wie möglich durchzuführen.

Wenn du achtsam leben willst, musst du lernen, loszulassen.

„Wenn man nicht alles selbst macht!“ Viele von uns geben ungern die Zügel aus der Hand, dabei laufen überraschend viele Dinge im Leben auch ohne unser Zutun ganz wunderbar. Wer hin und wieder die Kontrolle abgibt, geht entschieden entspannter durchs Leben.

Wir wollen uns alle locker machen – aber nur vorher schnell noch diese eine Sache erledigen! Den größten Druck machen wir uns meistens selbst. Je weniger du von dir selbst erwartest, desto mehr kann dir das Leben geben. Ein praktizierender Mönch z.B. kann den ganzen Tag auf einer Bank im Klostergarten verbringen und trotzdem glücklicher sein als die meisten Workaholics. Grund dafür ist, dass er weniger will und dafür mehr empfängt. Setz dich doch einfach selbst mal auf eine Bank im Park um die Ecke, schließe die Augen und mache nichts außer Zuhören. Nicht einmal denken, nur lauschen. Wenn sich gerade anfangs konkrete Gedanken formen wollen, konzentriere dich wieder aufs Hören. Du wirst erstaunt sein, was für ein Orchesterkonzert die Natur kostenlos für dich aufführt.

Loslassen bedeutet auch, zu akzeptieren, was du ohnehin nicht ändern kannst. Oft machen wir uns völlig unnötig Stress, weil wir uns gegen das eigentlich Unvermeidbare stemmen. Sobald du vom unbedingten Wollen, Tun- und Habenmüssen ablässt, kannst du den Tatsachen leichter ins Auge sehen. Nimm dir deine To-do-Liste vor und beschließe, mindestens einen Punkt zu streichen oder an jemand anderen zu delegieren. Das mag anfangs schwer sein, aber die gewonnene Zeit und Gelassenheit sind unbezahlbar.

Wenn das Loslassen von allein nicht klappt, kannst du aktiv nachhelfen. Die Achtsamkeitslehre weiß, dass Körper und Geist untrennbar zusammengehören und du folglich beides bewusst beeinflussen kannst. Leg dich z.B. ganz bequem rücklings auf den Boden, eine Matte oder das Bett. Schließe die Augen, spreize deine Beine hüftbreit und lege deine Arme daneben. Anschließend wanderst du im Geist von den Fußspitzen an ganz bewusst durch deinen gesamten Körper und lässt mit jedem Atemzug eine weitere Anspannung los. Frage dich immer wieder: Ist meine rechte Schulter wirklich entspannt? Ist meine Stirn jetzt glatt und nicht mehr gerunzelt?

Das Bewusstsein über das große Geschenk des Lebens führt zu Dankbarkeit und Lebensfreude.

Das Leben ist ein Geschenk. Jede Brise Frischluft in deinem Gesicht, jeder Atemzug in deinen Lungenflügeln und jedes Gefühl in deiner Brust ist ein Zeichen dafür, dass du lebst. Und das allein ist schon großartig.

Sei dankbar für dieses große Geschenk und konzentriere dich auf das Gute. Denk positiv und mach dir hin und wieder bewusst, wen und was du bereits alles in deinem Leben hast. Familie, Freunde, Kinder, Erinnerungen, bestimmte Besitztümer – du wirst sehen, wie unfassbar „reich“ du längst bist. Schreibe dir jeden Abend mithilfe der „FDZ-Formel“ auf, was dir an dem Tag Freude bereitet hat, wofür du dankbar bist und was dich zufrieden gemacht hat. Ein gutes Gespräch, eine endlich erledigte Aufgabe, der warme Sonnenschein auf

deiner Schreibtischpflanze – manchmal sind es die kleinsten Dinge, die dich glücklich machen und deine Wahrnehmung verändern.

Versuche, deine Aufmerksamkeit in frustrierenden Situationen ganz bewusst vom Schlechten auf Positives oder Interessantes zu lenken. Wenn du das nächste Mal in einer vollen Bahn oder dem Stau zur Arbeit steckst, atme tief durch und nimm den Moment wahr. Scheint gerade die Sonne? Fühlst du dich wohl in dem, was du am Körper trägst? Sehen die Menschen um dich herum interessant aus? Mit Neugier und Achtsamkeit machst du Langwieriges und Lästiges zu kurzen, lebenswerten Momenten.

Nutze die Dankbarkeit für das Gute in deinem Leben als Antrieb, Mitgefühl für andere zu entwickeln. Dein Körper wird dich für deine Empathie mit einer Extradosis an Endorphinen belohnen. Wer für seine Umwelt sorgt, fühlt sich nämlich automatisch selbst besser. Und Möglichkeiten zu helfen, gibt es immer genug: Das Seniorenheim in deinem Viertel braucht mit Sicherheit Vorleser, das Tierheim Gassigeher und die Suppenküche helfende Hände. Du möchtest leichter und kleiner anfangen? Kauf dir ein Samenkorn für eine Pflanze und sorge dafür, dass dein Schützling sprießt und wächst. Du wirst merken, wie schön es ist, sich um etwas anderes als sich selbst zu kümmern.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Wir neigen dazu, uns vor lauter Stress und Überforderung auf das Negative im Leben zu konzentrieren. Die Philosophie der Achtsamkeit bedient sich jahrtausendealter Ideen, um dir beim Entschleunigen und Umdenken zu helfen. Lerne, loszulassen und abzugeben, die Welt mit neuen Augen bewusst wahrzunehmen und dich auf das Schöne und Positive im Leben zu konzentrieren.

Was du konkret umsetzen kannst:

Betrachte von außen.

Gewöhne dir besonders in Stresssituationen an, völlig die Geschwindigkeit herauszunehmen. Schließe deine Augen, lass deinen Atem ohne Drängen einfach fließen und tu anschließend 2-3 Minuten lang nichts, außer das Geschehen zu beobachten. Sonst nichts.

Beobachte von oben.

Wenn das nächste Mal alles völlig verpfuscht und verfahren aussieht, versetze dich gedanklich in die Vogelperspektive. Stell dir vor, du blickst aus luftiger Höhe wie ein Vogel auf den Schlamassel herab. Von so weit oben besehen sieht alles gleich nur noch halb so schlimm aus. Und hinten am Horizont reißen die Wolken schon wieder auf.

Buch im Amazon Shop